

















Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Tejeskávé, Teavaj , Kifli	Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcslé , Sajtkrém, Kifli	Csipkebogyó tea, Körözött , Teljes kiőrlésű zsemle, Paprika	Tej , Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kifli, Sárgarépa karika
		Energia: 360,72 Kcal / 1 507,81 KJ	Energia: 387,76 Kcal / 1 620,84 KJ	Energia: 287,30 Kcal / 1 200,91 KJ	Energia: 248,07 Kcal / 1 036,93 KJ	Energia: 308,98 Kcal / 1 291,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,65 g 10,08 g 8,30 g	9,09 g 9,08 g 2,50 g	6,16 g 8,34 g 4,68 g	13,13 g 6,49 g 3,16 g	11,80 g 13,53 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,13 g 7,49 g 0,28 g	45,71 g 7,99 g 0,73 g	45,00 g 0,00 g 0,26 g	33,63 g 7,99 g 0,79 g	34,91 g 0,00 g 0,53 g		
						
Ebéd	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Paradicsomleves, Györi aprópecsenye, Kuskusz	Lestyános Karalábéleves, Főtt hús, Őszi gyümölcsmártás, Párolt rizs	Baromfi becsinált leves , Buci nudli fahéjas porcukorral, Alma	Daragaluska leves, Tökfőzelék , Vagdalthús	Gyümölcsleves, Sokmagvas rántott csirkemell, Párolt rizs kukoricával, Vegyes savanyúság
		Energia: 782,36 Kcal / 3 270,26 KJ	Energia: 764,04 Kcal / 3 193,69 KJ	Energia: 760,54 Kcal / 3 179,06 KJ	Energia: 788,86 Kcal / 3 297,43 KJ	Energia: 848,68 Kcal / 3 547,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,08 g 32,02 g 8,45 g	33,72 g 20,69 g 5,38 g	31,62 g 23,57 g 4,59 g	36,61 g 24,30 g 6,50 g	35,91 g 24,76 g 4,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
88,09 g 15,00 g 1,62 g	109,70 g 8,99 g 1,43 g	109,54 g 23,98 g 1,26 g	104,59 g 0,01 g 1,29 g	118,60 g 7,49 g 2,47 g		
						

Heti étlap 2022.11.21. - 2022.11.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00042) Kópháza, Gönyű Felső (11-14)	Ízesített kockasajt , Teljes kiőrlésű zsemle, Retek			Tavaszi felvágott, Margarin, Fehér kenyér, Jégsaláta			Toast sonkás szelet, Ráma csészés margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Uborka			Eidámi sajt, Natúr vajkrém , Félbarna kenyér, Póréhagymakarika			Kakaós csiga, Alma		
		Energia: 162,86 Kcal / 680,75 KJ			Energia: 372,69 Kcal / 1 557,84 KJ			Energia: 287,37 Kcal / 1 201,21 KJ			Energia: 321,98 Kcal / 1 345,88 KJ			Energia: 149,37 Kcal / 624,37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,21 g	0,97 g	2,40 g	12,67 g	16,99 g	5,27 g	12,47 g	11,33 g	3,64 g	19,49 g	18,65 g	9,67 g	3,49 g	6,08 g	4,03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,92 g	0,92 g	0,55 g	40,69 g	0,00 g	1,06 g	33,70 g	0,00 g	0,43 g	38,73 g	0,00 g	1,26 g	33,62 g	5,90 g	0,08 g		
																
																

A konyha az étlap változtatásának lehetőségét fenntartja!
Bővebb tájékoztatás a következő telefonszámokon kérhető: +3630/314-6453
WWW.rabakesz.hu